

## Check-list «Avant le voyage»

- Destination du voyage**
- Entretien en temps voulu avec le spécialiste de la transplantation (au moins 3 mois avant le départ).
  - Prise en compte des rendez-vous prévus pour les examens de routine.
  - Recherche de conseils pour votre voyage auprès d'un centre de médecine des voyages (facultatif, selon la destination).
  - Planification avec votre médecin d'une visite de contrôle après votre voyage.

- Assurances**
- Couverture d'assurance suffisante pour les voyages à l'étranger (caisse-maladie, assurance annulation).
  - Assurance pour un rapatriement d'urgence.

- Documents de voyage et documents médicaux**
- Passeport, visa en cours de validité (si nécessaire).
  - Document pour la douane: attestation de transport de médicaments couvrant tous les médicaments.
  - Passeport-patient avec les coordonnées importantes (à ranger dans son portefeuille).
  - Liste des diagnostics (en anglais)/valeurs biologiques actuelles.
  - Plan thérapeutique.
  - Carnet international de vaccination à jour.
  - Passeport d'allergie.
  - Interlocuteur médical dans le pays de destination (service 24 heures sur 24).
  - Photocopies de tous les documents personnels emportés (notamment, billets pour le voyage, passeport, assurance-maladie, documents d'assurance, cartes de crédit et de vos documents médicaux actuels).

- Traitement de longue durée**
- Prise en compte du décalage horaire. Consultez votre spécialiste de la transplantation pour savoir si le décalage horaire doit être pris en considération lors de la prise de vos médicaments.
  - Transport des médicaments pour le traitement de longue durée: quantité pour au moins sept jours dans un bagage à main, le reste dans la valise.

- Pharmacie de voyage et d'urgence**
- Médicaments supplémentaires, médicaments d'urgence et pharmacie de voyage (en accord avec votre médecin).
  - Prophylaxie de la thrombose (en accord avec votre médecin).
  - Thermomètre médical.
  - Préservatifs.

- Vaccinations**
- Contrôle de votre situation vaccinale, vaccinations de rappel et prophylaxie des infections (en accord avec votre médecin) – au moins trois mois avant votre départ!

- Protection contre le soleil**
- Crème solaire avec un facteur de protection élevé (SPF 50).
  - Couvre-chef et vêtements longs (éventuellement anti-UV).
  - Lunettes de soleil.

- Protection contre les insectes**
- Produit contre les insectes pour la peau et les textiles.
  - Vêtements à manches longues, pantalons longs.
  - Moustiquaire.

- Hygiène**
- Désinfectant pour les mains (pas plus de 100 ml dans le bagage à main).
  - Eventuellement des masques de protection (en accord avec votre médecin).

---

## Check-list «Pendant le voyage»

### Conduite et mesures de précaution à appliquer pendant le voyage

---

- Informez votre guide touristique que vous avez subi une greffe d'organe.
  - Pendant votre voyage, veillez également à prendre vos médicaments régulièrement, sans interruption.
  - Gardez toujours le passeport-patient sur vous.
  - Répartissez vos médicaments dans plusieurs bagages et gardez toujours sur vous une réserve d'urgence (pour au moins sept jours).
  - Mémorisez la conduite à tenir et les mesures d'urgence nécessaires en cas de symptômes physiques et de problèmes médicaux pendant votre voyage. Votre accompagnateur pendant le voyage doit également en être informé.
  - Prenez garde à la qualité de votre nourriture et veillez à boire suffisamment.
  - Respectez les règles de sécurité lorsque vous vous baignez, nagez ou plongez.
  - Evitez toute exposition directe au soleil entre 11 heures et 15 heures.
  - Utilisez une crème solaire avec un indice de protection de 50.
  - N'oubliez pas de vous laver et désinfecter régulièrement les mains!
  - Désinfectez soigneusement et surveillez même les petites blessures.  
En cas de plaie plus importante, contactez toujours un médecin.
  - Evitez les contacts avec des animaux.
  - Consultez toujours un médecin en cas de morsures d'animaux.
  - Stockez vos médicaments conformément aux instructions données dans l'information destinée au patient, en veillant à les garder à l'abri de la lumière, au sec, au frais et dans leur emballage original.
  - En cas de perte de vos médicaments, contactez immédiatement une pharmacie, un médecin ou un centre de transplantation sur place.
  - Protégez-vous des piqûres d'insectes avec un produit contre les insectes et/ou une moustiquaire.
-